

## Randonnée pédestre

Des randonnées pédestres sont organisées tous les jeudis en alternant sorties journée et ½ journée. Voyage en car aux destinations dans l'Isère et les départements limitrophes. **Une permanence rando est organisée le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois pour la vente de tickets et les inscriptions aux sorties.**

**Randos journée :** départ du parking de l'Arcade à 7h30 ou 8h d'avril à octobre, puis à 8h de novembre à fin mars.

**Randos ½ journée :** départ de l'Arcade à 12h15

Dans les deux cas, points de ramassage à Volouise et au Chevalon à 5-10mn d'intervalle. Retour entre 17h et 18h selon la distance.

Des itinéraires variables sont proposés avec des dénivelés positifs entre 600 et 1000m pour les Groupes 1 et 2 et entre 200 et 400m pour les Groupes 3 et 4. Chaque groupe est accompagné par deux bénévoles ayant suivi une formation "animateur de proximité".

La section organise des sorties spéciales chaque année : pique-nique en septembre, repas de fin d'année en décembre, tirage des rois en février, bugnes en mars, sortie à thème en mai et séjour rando de 6 jours, généralement au mois de juin. En juin 2023, 58 randonneurs(euses) ont profité d'un très beau séjour dans la Vallée d'Aoste en Italie.



Le Mont Blanc vu du côté italien

Groupe rando avant le départ pour le retour à Voreppe

### Tarifs randonnée pour 2023-24 :

- Licence obligatoire FFRandonnée : 30 €
- Prix des tickets de transport :
  - Sortie journée : 15 €
  - Sortie ½ journée : 10 €

La saison rando 2023-24 débutera le jeudi 14 sept. avec une ½ journée, à Miribel-Le Trou du Loup.

### Responsables de l'activité :

**Monique BERGER, Administration générale et inscriptions - 07 82 90 86 49**

Mail : [inscriptionsortierando@sfr.fr](mailto:inscriptionsortierando@sfr.fr)

**Guy MARCHAND, Commission Rando**

**Graham SUMNER, Séjours & Sorties spéciales - 07 67 68 90 29 – Mail : [celvoreppe@sfr.fr](mailto:celvoreppe@sfr.fr)**

## Jeux et Loisirs

**Tarot :** Des parties de tarot sont organisées tous les lundis et mercredis à l'Espace X. Jouvin de 14h à 18h, avec collation vers 16h. Les débutants sont toujours les bienvenus. Apprentissage garanti !

**Responsables : Chantal HERRERA - 06 85 63 22 59 et Laurence GUÉNÉE - 06 14 59 72 49**

**Scrabble :** Des parties de scrabble se jouent tous les mardis à l'Espace X. Jouvin de 14h à 18h, avec une collation vers 16h.

**Responsable : M-Louise PAUGAM – 06 85 44 86 50**



Activité Scrabble

Belote et Tarot

**Belote :** Les joueurs de Belote se retrouvent tous les vendredis à l'Espace X. Jouvin de 14h à 18h, avec une collation vers 16h.

**Responsable : Chantal HERRERA**

**Tarot Rencontres :** C'est une activité nocturne organisée tous les vendredis à l'Espace X. Jouvin de 20h à minuit, avec une collation pendant la soirée.

**Responsables : Ch. HERRERA et Laurence GUÉNÉE**



Groupe Tarot Rencontres

### Sorties Loisirs pour tous

Le Club organise des sorties loisirs les jeudis 7 fois/an (en sep. oct. et nov. puis mars, avril, mai et juin). Sorties en car si nous avons au moins 35 inscriptions, si non en plusieurs minibus. Départ en fin de matinée pour déjeuner dans un bon restaurant, suivi d'une visite culturelle, touristique ou ludique et même des après-midis dansants ! Retour à Voreppe avant 18h30.

**Responsable : Laurence GUÉNÉE**

**Tarifs Jeux et Loisirs pour 2023-24 :**  
**Jeux de cartes et Scrabble : Gratuit**  
**Loisirs pour Tous : entre 40 et 65€/sortie**

**Le CEL sera présent au Forum des Associations le samedi 2 septembre à l'Arrosoir. L'occasion idéale pour obtenir des informations et déposer vos formulaires.**

# CLUB ENTRAIDE & LOISIRS de VOREPPE

## Un grand choix d'activités sports et loisirs.

**Prix d'adhésion annuelle/personne : 19 € voreppins – 22 € extérieurs**

**Adhérez-vous et faites vos choix !**

### 1. Activités Sports :

- Aquagym
- Gymnastique douce
- Gymnastique tonique
- Pétanque
- Pilates débutants
- Randonnée pédestre
- Stretching

### 2. Activités Jeux et Loisirs :

- Sorties loisirs touristiques
- Jeux de cartes : belote, tarot
- Scrabble

**Vous trouverez les détails de toutes les activités et **les tarifs** sur les pages suivantes.**

Coordonnées du Club :

**Club Entraide et Loisirs**

9 rue Xavier Jouvin, Voreppe

Tél : 07 67 68 90 29

ou 06 26 86 86 79

Mail : [celvoreppe@sfr.fr](mailto:celvoreppe@sfr.fr)

Site web : [www.celvoreppe.fr](http://www.celvoreppe.fr)

## Aquagym

Le Club propose quatre séances d'aquagym chaque semaine, du 15 sept 2023 à la fin juin 2024 (pas de cours pendant les vacances scolaires) :

- le mardi à 15h30 et à 16h30 avec Didier
- le vendredi à 9h00 et à 10h00 avec Alberto

Durée effective de chaque séance : 45 minutes.



Une partie du groupe de mardi avec nos maîtres-nageurs : Alberto Garcia-Medina et Didier Leblanc



La piscine de Voreppe

### Tarifs annuels 2023-24 (pour un cours) :

- habitants de Voreppe : 65 €
- extérieurs de Voreppe : 95 €

Possibilité de s'inscrire à deux cours par semaine (mardi et vendredi).

Responsable de l'activité :  
Danielle BAILLY - 06 67 38 30 01

## Gymnastique

Nous proposons deux cours de gymnastique chaque mardi (hors vacances scolaires) :

- **9h15 à 10h15 (gymnastique douce),**  
La gymnastique douce senior sert à maintenir le corps en bonne santé par un assouplissement articulaire, intéressant pour les personnes qui souffrent de raideurs ou d'arthrite. Par ailleurs, la gym douce senior permet de conserver une certaine masse musculaire.
- **10h30 à 11h30 (gymnastique plus tonique),**  
Cours basé sur des séries d'exercices dynamiques avec une musique rythmée. Ce travail renforce et tonifie les principaux groupes musculaires et développe des capacités cardio-respiratoires. C'est le cours le plus complet d'un point de vue cardiaque, renforcement musculaire, étirements.

Deux nouveaux cours cette année, tous les mercredis :

- **Pilates : 9h30 à 10h30**  
Le Pilates est une activité qui connecte intensément le corps et le mental, grâce à la maîtrise par la pensée, de mouvements très précis, en suivant le rythme d'une respiration lente et profonde. On travaille les muscles superficiels, les muscles profonds, les articulations, l'équilibre et la coordination respiration/exercices, en renforcement et en étirements : souplesse, renforcement, équilibre, habileté motrice. Le Pilates corrige également les mauvaises postures et développe harmonieusement son corps.
- **Stretching (étirements) : 10h30 à 11h30**  
Les étirements (muscles, tendons, ligaments) se font en douceur et de façon passive, sans à-coups, toujours accompagnés d'un travail respiratoire. Les mouvements se complètent par un effort d'équilibre, de muscles du dos et du périnée (muscles profonds), pour avoir un travail total du corps. Une relaxation en fin de séance apporte une détente du corps et de l'esprit. C'est une activité très complémentaire des cours de gym, aquagym, randonnée, Pilates, etc.

### Tarifs annuels 2023-24 (pour un cours) :

- Gymnastique douce : 65 €
- Gymnastique tonique : 65 €
- Stretching : 65 €
- Pilates : 122 € (cours limité à 15 pers.)

Tous les cours sont dispensés par  
notre animatrice : Nathalie VICTOR

Responsable de l'activité :  
Michel COUDERT

## Pétanque

Pour l'année 2023-2024, les séances de pétanque sont organisées en principe le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois au Boulodrome Maurice Vial, 178 Ave Honoré de Balzac, du 12 sept 2023 au 25 juin 2024 (pas de séances pendant les vacances scolaires, sauf le 20 février 2024).

Dates des séances prévues (liste disponible en plus sur le site web du Club) :

2023	2024
12 et 26 septembre	9 et 23 janvier
3 et 17 octobre	6 et 20* février
7 et 21 novembre	5 et 19 mars
5 et 19 décembre	2 et 30 avril
	7 et 21 mai
	4, 18 et 25 juin

\* vacances scolaires

Les joueurs doivent se présenter sur place à 13h45 afin de faciliter l'organisation des équipes et de débiter les rencontres dès 14h00 jusqu'à 17h30.



Séance de pétanque au Boulodrome M. Vial



Repas de fin d'année de la Section Pétanque, Juin 2022

**Cotisation annuelle Pétanque : 10 €**

Responsables de l'activité :

Alain TORRES - 06 19 34 55 98  
Dominique JONNARD